

給食だより

子どもたちの豊かな心を育む食育

今年度の給食だよりでは、「**あいち食育いきいきプラン2025**」を取り上げています。第2号は「心」の視点からお伝えします。このプランには、食を通じて「豊かな心」を育む取組として以下のことが挙げられています。

学校や地域では

♡ 季節や行事にちなんだ料理や地域独自の食文化、旬の食材を知り、関心をもつ

家庭では

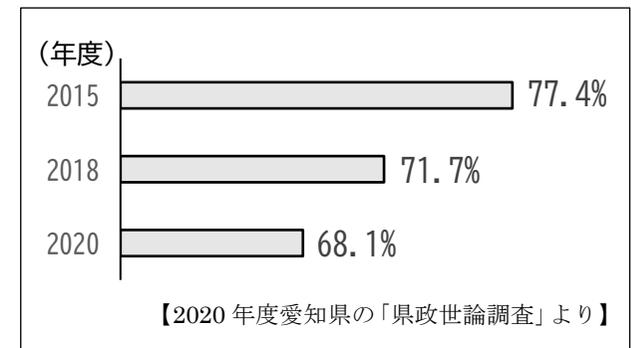
- ♡ 家族や友達と一緒に食事を楽しみながら、マナーや思いやりの大切さを実感する
- ♡ 自ら作った食事を家族や友達と食べる楽しさを経験する
- ♡ 自立した生活を始めるまでに**基本的な調理技術**を身に付ける
- ♡ 食事のマナーを身に付ける

現状は…

右のグラフのように、家族や友人と一緒に楽しく食事をする人の割合は2015年から減り続けており、食を楽しむゆとりや、郷土料理、日本の食文化を継承する機会が少なくなっています。

学校の取組と合わせて、ご家庭でも子どもたちと一緒に食を楽しむ時間を見直していきましょう。

家族や友人と一緒に楽しく食事をする人の割合



学校での取組①

みんなで過ごす給食の時間は、豊かな心を育みます

- ♡ 友達と一緒に食事を楽しみます
- ♡ マナーや思いやりを学びます

コミュニケーション

感謝の気持ち

思いやり

責任感

連帯感

マナー

食べる楽しみ



準備



会食



後片付け

学校での取組②

教科と給食で、地域独自の食文化や郷土料理への理解を深めます

小学校社会科と給食を関連させて～瀬戸の郷土料理「ごも」～

やきものの町瀬戸市の歴史を学習

給食で郷土料理「ごも」を味わう

教科での学習を振り返る

食文化を受け継ぐ



②五目御飯(ごも)

瀬戸焼づくりと文化

やきものをつくるときは、じゅんぴをしたり、火の番をしたりと大変でした。うなぎも「ごも」も、栄養をつけるために、食べられたと言われていました。

【社会科副読本「せと」より】

食を楽しみ、食文化を受け継ぐ

家庭での取組

- ♡ 作った食事を食べる楽しさを経験します
- ♡ 食文化を継承する場となります
- ♡ 基本的な調理技術を身に付けます

「ごも」ってどんな料理？

「味ごはん」、「五目飯」とも呼ばれ、受け継がれてきた料理です。ごはん、肉、野菜をいっしょに食べられるので、窯から離れられないやきもの職人の食事として重宝されました。



家庭で「ごも」を作って一緒に食べましょう

材料を入れてスイッチオン！ ごも(4人分)

【材料】

- 米 2合
- 鶏もも肉こま切れ 50g
- 油揚げ 1枚
- 干しいたけ 1枚
- ごぼう 50g(1/4本)
- にんじん 50g(1/4本)
- しょうゆ 大さじ2
- 酒 大さじ2
- 顆粒和風だし 小さじ1

【作り方】

- ① 米を洗ってざるにあげる。油揚げは薄切り、干しいたけは戻して薄切りにする。ごぼうはさがきにして、あく抜きをする。にんじんはさがきにする。
- ② 炊飯器に米としいたけの戻し汁を入れ、調味料を加えて2合の目盛まで水を入れる。鶏肉、油揚げ、しいたけ、ごぼう、にんじんの順にのせて、スイッチオン。
- ③ 炊けたら全体を混ぜる。



ごも作りを通して、「自分でできた！」という気持ちを育むことができます。発達段階に合わせて、子どもたちにいろいろな調理を経験させましょう。

小学校1・2年生

- ・使う材料や調理器具の名前を知る。
- ・野菜を洗う。

小学校3・4年生

- ・材料の重さを量る。
- ・調味料の分量を量る。
- ・炊けたら全体を混ぜる。

小学校5・6年生

- ・米を洗う。
- ・材料を切る。
- ・米と調味料、材料を合わせてごはんを炊く。

中学生

- 材料を購入するところから、調理まですべて1人でチャレンジ！

家庭での楽しい食事は、「豊かな心」を育む原点

家庭での豊かな食体験は、食事のマナーや食に関する知識を身に付ける機会となるほか、子どもたちの心の安定に欠かせません。

毎月19日は「**おうちでごはんの日**」です。子どもたちと一緒に料理をしたり、会話をしながら食事をゆっくり味わったりして、楽しむ日にしませんか。

